

## シフォンケーキ(プレーン)



## 作りかた

- ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、合わせたBを少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてAをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ①に②の1/3量を加え、木しゃもじでサツと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高め的位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、テーブルプレートにのせる。
- ③を**下段**に入れ **オープン** **予熱無** **160℃** **160℃** **52~62分** で加熱する。
- 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の間深く差し込み、上下に動かしながらていねいに側面をはがす。

手動

オープン

160℃  
加熱：52~62分

使用付属品

テーブルプレート  
下段

カロリー

1663kcal

塩分

2.3g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-F6A対応レシピです。

材料	1個分
A 小麦粉 (薄力粉)	100 g
A ベーキングパウダー	小さじ1/2
卵黄	4個分
卵白	5個分
塩	ひとつまみ
砂糖	100 g
B 水	70mL
B レモン汁	大さじ1
B レモンの皮 (すりおろす)	1個分
サラダ油	60mL

## ひとくちメモ

卵黄と卵白を同量 (卵5個) にしてもほぼ同様に焼けますが、ケーキの上部に焼きづまりが出ます。また、卵黄が多く入っている分、断面の色が黄色っぽくなり、スポンジケーキに近い仕上がりになります。

## シフォンケーキのコツ

直径17~20cmのケーキが作れます

材料	大きさ	直径17cm	直径20cm
小麦粉 (薄力粉)		75g	100g
ベーキングパウダー		小さじ1/4	小さじ1/2
卵黄		3個分	4個分
卵白		4個分	5個分
塩		少々	ひとつまみ

7. 中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

砂糖	65g	100g
水	40mL	70mL
レモン汁	大さじ2/3	大さじ1
レモンの皮	2/3個分	1個分
サラダ油	30mL	60mL
加熱時間の目安	37~47分	52~62分

#### **ポウルやハンドミキサーはきれいな物を**

ポウルやハンドミキサーなどに水分や油分がついていると卵白が泡立ちにくくなります。

#### **卵黄生地のかたさは**

さらさらし過ぎず、ぼったりし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。

#### **泡立ちをよくするため、卵は新鮮な冷えた物を**

卵白は約10℃が一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵庫で冷えた物を使いましょう。また、卵白に卵黄が混ざっていると泡立ちがよくありません。混ざらないように、しっかりと分けましょう。

#### **シフォン型はバターを塗らない**

バターなどを型に塗って焼くと、冷ます途中で型から外れて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。

#### **卵黄生地に卵白生地进行を混ぜるときは**

強く混ぜ過ぎないようにしましょう。あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、ふくらまなくなります。

#### **シフォン型は**

アルミ製の物を使います。



#### **生地の空気抜きは**

型に生地を入れた後、強く底を打ちつけて空気抜きをすると、生地の底に加熱後大きな穴が開くことがあります。型をかるくとんとんと落として空気を抜きます。また、生地を流し入れた後に、型の内側の筒を引っ張ると空気が入ってしまいます。

#### **型は完全に冷ましてから**

取り出してください。冷めないうちに取り出すと、しぼんでしまいます。

#### **焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、**

表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。